

# Rutina

I s q u i o s   y   g l ú t e o s

## CALENTAMIENTO:

- PM LADO 1 EQUILIBRIO LUEGO P2
- PATADITAS DE PIE AMBAS PIERNAS  
2 VUELTAS

## BLOQUE 1:

- PESO MUERTO 15 REPS 3 SERIES

## BLOQUE 2

- BUENOS DÍAS 10 REPS 4 SERIES

## BLOQUE 3

- ZANCADA REVERSA 8x PIERNA 3 SERIES

## BLOQUE 4

-PUENTES 1 1/4 (15) 3 SERIES

## BLOQUE 5

LEG CURL ACOSTADA 1 + 1" arriba + 1 RÁPIDO  
HASTA 10

FINISHER TABATA DE PATADA DE GLÚTEOS